

**ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ
ГРУППЫ №1 «Солнышко», №10 «Радуга»**

АПРЕЛЬ

2 неделя 06.04.2020 – 08.04.2020 по теме «В весеннем лесу»

Программное содержание: Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры; упражнять в различных видах и способах ходьбы; приучать детей бегать легко, на носках, не наталкиваясь друг на друга; ориентироваться в пространстве; развивать музыкальный слух, двигательное творчество.

Оборудование: Дуги (высота 40 см) 5-6 шт.; туннель, плетеные косички (для перепрыгивания; дуга с лентами из открытого обруча, шапочка Козы.

1 Часть: Вводная – 2 мин

Ходьба «ПО ДОРОГЕ В ЛЕС»

Чтоб полянку нам найти, чащу надо всем пройти,

(Идут по массажной дорожке)

Ноги выше поднимаем, по тропинке мы шагаем.

Спинки мы свои согнем, под кустами проползем. (Ползем на четвереньках)

На носочках мы пойдем через ветвь перешагнем. (Идут на носочках)

В пещере темной мы ползем –

За ней полянку мы найдем. (Проползание на четвереньках через препятствия)

2 часть: Основная – 12 мин

ОРУ – 4 мин

Ползание «МЕДВЕЖАТА»

Ребенок-«медвежонок» располагается у исходной черты, становится на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу «медвежата» передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов. Поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза).

Упражнение «ЛИСА»

Ребенок идет врассыпную по залу двигаясь на носочках и перекрещивая ноги при ходьбе – подражает Лисичку.

Упражнение «МОШКА»

Поднимешь прямо ножку, хлопаешь под нее мошку!

А затем другую ножку, а под ней другую мошку!

Упражнение «ЗАЙКА СЕРЕНЬКИЙ СИДИТ»

Зайка серенький сидит

И ушами шевелит. *(делает ручками ушки на голове и ими шевелит)*

Вот так, вот так

И ушами шевелит. (2 строки 2 раза)

Зайке холодно сидеть

Надо лапочки погреть. *(хлопает в ладоши)*

Вот так, вот так

Надо лапочки погреть. (2 строки 2 раза)

Зайке холодно стоять

Надо зайке поскакать. *(прыгает)*

Вот так, вот так

Надо зайке поскакать. (2 раза)

Основные упражнения – 4 мин

«ГОЛУБИ»

Легкий бег на носочках, наклонившись вперед пройти через обруч, либо натянутый шнур, веревка, не касаясь руками пола, будто пролететь через нее. Возвращается на место. Упражнение повторяется два раза.

Упражнение «МЫ НОГАМИ ТОП –ТОП»

Упражнение выполняется сидя (или рядом со стульчиком) согласно тексту песенки. (Муз. Е.Железнова, «Мы ногами топ, топ»)

Подвижная игра «Лягушки-попрыгушки» - 4 мин

Цель: упражнять ребенка выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед, перепрыгивание через лежащий на полу шнур.

Ход игры: На одной стороне зала на полу лежит шнур – это «болотце». Ребенок – «лягушка – попрыгушка» становится на другой стороне зала на исходную линию. Родитель говорит:

Вот лягушки по дорожке скачут,

Вытянувши ножки,

Ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут вытянувши ножки.

В соответствии с ритмом стихотворения ребенок выполняет прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (примерно 16 прыжков) до «болотца» и прыгают через шнур, произнося: «Плюх!». После паузы игровое упражнение повторяется.

3 часть: Заключительная – 1 мин

Упражнение на восстановление дыхания «СОЛНЫШКО»

Дети поднимают руки вверх – глубокий вдох носом.

Опускают руки вниз – выдох. Повторить несколько раз.